



Jirsak_CANVA

SOBRECARGA

AMBIENTE ATUAL É DESAFIADOR: EQUILÍBRIO ENTRE CARREIRA E VIDA PESSOAL



O ambiente atual é realmente muito desafiador, e foi agravado durante a pandemia. Convivemos cada vez mais, com doenças associadas ao estresse, sobrecarga física e emocional, e que não são necessariamente novas, como a depressão, a dependência química, a síndrome do pânico, ansiedade e mais recentemente burnout. Muitas dessas doenças são atribuídas parcialmente a problemas de desequilíbrio que impactam negativamente a qualidade de vida.

Elber Mazaro (*)

As demandas da sociedade tanto na vida pessoal e social quanto na profissional, vem evoluindo e para muitas pessoas gerando mais pressão, cobranças, expectativas, frustrações, exposições e comparações. Estamos em um ambiente de redes sociais, smartphones, internet, "haters", "stories", apps, que como soluções derivadas da tecnologia podem servir para o bem; mas quando não utilizadas adequadamente, podem agravar muito o problema de desequilíbrio, tanto no lado pessoal quanto no profissional.

Gostaria de propor um pouco de reflexão, para gerarmos autoconhecimento e ajudarmos com ferramentas, técnicas e dicas no desenvolvimento de um planejamento, de objetivos e metas e de uma rotina que permita um equilíbrio entre estes dois aspectos da vida humana moderna/atual. Reconheço que existem muitas possibilidades e caminhos para a busca do equilíbrio mencionado, e não pretendo apresentar algo que seja melhor ou pior do que outras abordagens, que existem sobre o tema.

Buscarei entregar um conteúdo de valor, distribuído em alguns artigos, que possam trazer alguma contribuição para a busca por um equilíbrio e por uma vida mais saudável. A ideia inicial que proponho é a de promover a discussão de ideias, conceitos e perspectivas sobre o desafio de equilibrar a vida pessoal e a carreira profissional.

Podemos ter uma sequência que aborde com um pouco mais de profundidade, que cada pessoa é diferente das outras e, portanto, um elemento básico para se construir uma rotina de atividades equilibrada, passa por autoconhecimento.

Precisamos de motivação, sonhos e principalmente de objetivos e metas que nos permitam olhar para frente, e ter uma razão para empenhar esforços e energia em busca de algo. Isso será o tema de uma terceira parte desta série de artigos.

Na conclusão, podemos discutir a definição e a vivência de uma rotina que viabilize a priorização do que é mais importante para a pessoa, com alguma produtividade nas suas ações e este equilíbrio tão desejado por profissionais.

Seguem alguns pontos de vista sobre o tema, para sua reflexão.



Pressmaster_CANVA

Perspectivas Vida Pessoal x Carreira Profissional:

- Quero iniciar perguntando: por que você está aqui?
- Acredita que há um conflito entre vida pessoal e profissional?
- Entende que são duas vidas separadas que precisam estar em equilíbrio? Por quê?
- Sente que atualmente a sua rotina diária está desequilibrada e isto está causando prejuízos?
- Ou está em busca de mais produtividade?
- Não? É felicidade, sucesso e qualidade de vida? É possível isto?

São muitas as perguntas que podem levar as pessoas a buscar conteúdo que ajude a equilibrar, o que em um primeiro momento, parece ser um desafio ou problema, ou seja, conciliar uma vida pessoal com uma carreira profissional cheia de realizações e sucesso. Recomendando uma visão integrada, que deve considerar a vida como uma só, com suas muitas dimensões, especialmente no lado pessoal,

a exemplo da familiar, da individual, da social, da religiosa e da saúde / bem-estar.

Não devemos desassociar a vida pessoal da vida profissional. Acredito que a vida é uma só e que tanto a perspectiva pessoal quanto a profissional estão integradas, mesmo que em desequilíbrio.

Não vejo como possível, uma pessoa isolar totalmente a sua vida profissional das questões pessoais e o contrário, mesmo que alguns cheguem a quase abrir mão de viver uma destas, por exemplo, não tendo carreira profissional "formal" ou então se dedicando absurdamente apenas a questões profissionais e deixando de lado aspectos individuais, sociais, familiares, etc.

Assim podemos dizer que cada pessoa tem uma vida só, que não volta atrás no tempo, que é finita e dinâmica, composta de vários momentos, fases, etapas, e de várias dimensões. Não há fórmula que se aplique a todas as pessoas, para obtenção de felicidade, sucesso, e equilíbrio, basicamente porque as pessoas são diferentes, possuem cultura, educação, personalidade, etc. que fazem com que sejam únicas.

É importante que cada pessoa conheça a si mesma, conheça opções e alternativas para abordar a sua vida e escolha / decida como deseja conquistar seus sonhos e objetivos, que podem representar a felicidade, o equilíbrio, o sucesso e até mesmo a tão falada, qualidade de vida, mas isso será diferente para cada um e não se poderá isolar as dimensões de uma vida única.

O principal ativo do ser humano, sobre o qual buscamos equilíbrio é o nosso tempo, portanto a gestão do tempo que alocamos para as ações e para as dimensões da vida, tanto do ponto de vista de quantidade, mas principalmente de qualidade, é o fator chave para se alcançar os objetivos, bem como o equilíbrio desejado.

O principal conceito que temos de assumir é: o controle e a função de protagonistas sobre nossas decisões e ações. O autoconhecimento nos ajuda a entender quem somos, nossos valores, motivações e necessidades e até o nosso propósito de vida.

Devemos evitar o papel de vítimas ou terceirizar a responsabilidade sobre nossa situação, para outras pessoas ou entidades. Ter uma atitude de controle sobre a própria vida, a própria agenda e um pensamento sistêmico que entenda as relações de causas e consequências na nossa vida, ajuda na construção de uma jornada, que é tão importante quanto o destino final. Cada indivíduo é diferente dos demais, portanto sua definição de sucesso e felicidade, seus objetivos e o seu equilíbrio entre o pessoal e o profissional, será único.

Esse deve ser construído com o tempo, entendendo-se que não será perene / estático, ou seja, é na média que se obtém o equilíbrio, reconhecendo que são necessários esforços, sacrifícios e "trocas" em determinados momentos, levando a alguns desequilíbrios em um período / temporários; que uma vez conscientes, podem ser compensados e assim o equilíbrio se atinge em um escopo / período maior, mas sempre individual.

Após compartilhar essas ideias centrais neste primeiro artigo da série, devo ir mais fundo nos temas mencionados nos seguintes, propondo discussões, mas sem fórmulas mágicas ou radicais. A ideia é apoiar o indivíduo na sua busca por equilíbrio, com alguma estrutura e objetividade.

(*) - É advisor na Wintape, consultor, palestrante e professor de MBA (www.wintape.com.br) - Fonte e mais informações: (www.fecap.br)



Julian Jagtenberg de Pexels_CANVA